

Zenés tornagyakorlatok tornaünnepélyre

Mindhárom szimbólikus gyakorlat zenére végzendő, esetleg énekre, de ha a szükség úgy kívánja, zene nélkül is végezhető. Az egész felvonulással kezdődik, majd a párok körben elvonulnak, négyes sorokba fejlődnek s úgy vonulnak a tornatér közepéig. Ott a nézők felé fordulva, minden sor teljes kartávolságra nyitódva, egyszerre fölveszi a szabadgyakorlathoz szükséges alakzatot.

A gyakorlatokat magyar ruhás leányok, fiuk is végezhetik.

I. Gyakorlat.

Az első mozdulatsorozat: **a lenyügözött magyarság panasza.** (Zene: Bús magyarok imádkoznak . . .) A második mozdulatsorozat: **ima a bilines feloldozásáért.** (Zene: Hiszekegy . . .) A harmadik mozdulatsorozat: **harckészség.** (Zene: Fel, fel vitézek...)

A. 1. Bal lépőállás hátra, karlendítés mellső oldalsó részutos magastartásba. (Tenyer fölfelé, tekintet előre, magasba).

2. Karlendítés mellső középtartásba, ökölbe szorított kezekkel, jobb csuklót a bal csuklóra keresztbe. (Körmök lefelé). Kitarással. 3. 4.

B. 1. Térdelés balra, karnyujtás mellső részutos magastartásba. (Karok nyujtva, kezek imára összetéve).

2. Karlendítés oldalt középtartásba, ökölbe szorított kézzel. Kitarással. 3. 4.

C. 1. Negyedfordulat balra (sarkakon), balkar-lendítés oldalsó magastartásba, jobbkar körzés mélytartáson át oldalsó mélytartásba. (Kezek ökölben).

2. Bal terpeszállás előre, balkar hajlítás derékra, jobbkar lendítés jobb oldalsó részutos magastartásba (ökölben). 3. 4.

2. Bal karzárás, alapállás. Kitarással. 3. 4.

II. Gyakorlat.

Az első mozdulatsorozat: **figyelmeztetés, a második mozdulatsorozatban kifejezett elnyomatásra.** (Zene: Erdélyországban...) A harmadik mozdulatsorozat: **dacos lendülettel kiszabadulás az elnyomás alól.** (Zene: Szőke Tisza haragjában...) Negyedik mozdulatsorozat: **bizalommal nézünk a jövőbe!** (Zene: Árpád apánk...)

A. 1. Jobb terpeszállás előre, karlendítés előre, középtartásba. (Tenyer fölfelé, tekintet a magasba irányul).

2. Térdelés ballábbal, karhajlítás derékra, balkéz átfogja a jobb csuklót. (Fej előre hajlik, mélyen lehorgaszva). Kitarással. 3. 4.

B. 1. Jobb térdel is térdeplésbe.

2. 3. 4. Törzshajlítás előre, karemelés hátra, hátsó középtartásba. (Lassu mozgással).

C. 1. Törzsnyújtás (gyors mozdulattal), térdnyújtás negyedfordulattal balra, mindkét lábbal oldalsó terpeszállásba, karlendítés oldalt, rézsutos magastartásba. (Kézek ökölben).

2. Ökölbe szorított kézzel vállon át mélytartásba karlökés.

3. Jobb lépőállás előre, karkulesolás a mellén. (Tekintet előre, fej magasan fölemelve. (Kitartással). 4.

D. 1. 2. Kitartás.

3. Jobb lábbal alapállásba. Kitartással. 4.

III. Gyakorlat.

Az első mozdulatsoport: **figyelő állás, örökös.** (Zene: Riadó...) Második mozdulatsoport: **harcékszség.** (Zene: Fiúk, fel a fej... jel...) Harmadik mozdulatsoport: **fegyvermozdulat.** (Zene: Rákóczy induló...)

A. 1. Bal terpeszállás előre, bal kar hajlítás csípőn, jobb kar lendítés előre, magastartásba és hajlítás a homlokra. (Kézből ernyőt görbitve).

2. 3. 4. Törzsfordítás jobbra. (Tekintet előre). Lassu mozgással kitarva.

B. 1. 2. 3. Törzsfordítás előre. (Lassu mozgással).

4. Jobb kar hajlítás csípőre.

C. 1. Karlendítés előre középtartásba. (Jobb kéz a bal mellett, ujjak begörbitve, körmök lefelé).

2. Mérsékelt törzsfordítás jobbra. (Tekintet állandóan a bal kézre). Jobbkar hajlítás jobbvállhoz. (Nyillövés helyzete).

3. Bal kar hajlítás csípőre, jobb kar hajlítás a homlokra. (Kézből ernyőt görbiteni). Kitartással. 4.

D. 1. Jobb kézzel balesípöt érintve, ökölbefogott kézzel lendítés jobb oldalsó rézsutos magastartásba.

2. Jobb karra vágás előre, mélytartásba.

3. Negyedfordulat balra, alapállás. Kitartással. 4.

Utána magyar táncok. (Zene magyar csárdások).

1. Magyar sortánc.

Táncos a táncosnőjét jobb kézzel derékon átfogja.

Bal kezét hátra, a derekára teszi, táncosnő jobbkézével ruháját fogja könnyedén.

Egymással szemben állva bokáznak.

A táncirány felé oldalt két lejtőlépés, páros forgó és bokázás.

A táncirány felé oldalt két lejtőlépés, páros forgó, forgó még egyszer.

Ujra a táncirány felé oldalt két lejtőlépés, páros forgó, bokázás.

Táncos balra, táncosnő jobbra két lépéssel elválva, szembe fordultnak és bokáznak.

Két menőlépés előre (jobb kezd!), bokázó, páros forgó, bokázó.

Ingó a táncirány felé és vissza. Bokázó.

2. Magyar páros tánc.

Az előjáték alatt a párok előre mennek, az utolsó ütemre a táncosnő két lépéssel és fordulattal áttáncol a táncos bal oldalára.

Táncosnő jobbra, táncos balra két lejtőlépés és bokázóval helyet cserél.

Ugyanezt még kétszer.

Valamennyien toborzó, utána bokázó.

Külső lábbal (táncos bal, táncosnő jobb lábbal) 12 hegyező lépéssel körülfordulva bokázó.

Ugyanez belső lábbal kezdve.

Orsó, külső lábbal.

Bokázó.

Orsó belső lábbal.

Bokázó.

Cifra toppantó külső lábbal, bokázó.

Cifra toppantó belső lábbal, bokázó.

Három lendítő kis haranggal, hátra haladnak és egymással szemben bokáznak.

Kétszer a táncosnőt jobb kézzel derékon átfogva, három této-vázó lépéssel előre táncolnak és bokáznak.

Négy vágó lépéssel hátratáncolnak (jobb lábbal kezdve).

Páros forgó, bokázó.

Horvát Margit.

Gyűjtsük össze lakóhelyünk növényeit

A minap sétálni mentem a határba. Ilyenkor, tavasz elején a legszebb a határ, mert ott érzik minden fűvön, fán, bokron a nagy sietés, hogy mihamarabb zöldbe öltözzön. Micsoda munka folyik ilyenkor a növényekben! Itt egy rügyecske készül éppen kipattanni, hogy levélke legyen belőle, amott egy másik már elárulja, hogy virág lesz belőle.

Igy jártam a határt, amikor egyszer csak egy kisleányka bukkant elé.

— Hát te hol jársz erre, leánykám? — kérdeztem tőle.

— Ebédet vittem az édesapámnak.

— Merre dolgozik az édesapád?

— Ott kapálnak a szőlőben.

A leányka ekkor hirtelen észrevett egy szép sárga virágot.

— Jaj, de gyönyörű virág! — s azzal már le is szakította.

— Aztán tudod-e kislányom, hogy nevezik azt a virágot, amit

letéptél?